



Selbsthilfegruppen sind ein Sicherheitsnetz. Sie fangen Betroffene in einer schweren Zeit auf, ermutigen und informieren

FOTOLIA

Gemeinsam statt einsam

Du bist nicht allein: Das ist wohl die wichtigste Botschaft, die Selbsthilfegruppen vermitteln.

ANZEIGE



„Selbstbestimmt Leben Steiermark“ setzt sich für Menschenrechte, Inklusion und Barrierefreiheit ein. Im Bild: Vorstand mit Obmann Robert Konegger (2. von rechts) KK

Menschen mit Behinderung brauchen eine starke Stimme

„Selbstbestimmt Leben Steiermark – Behinderte Menschen für Menschenrechte, Inklusion und Barrierefreiheit“ ist ein Verein von Menschen mit Behinderungen für Menschen mit Behinderungen (MmB). Als Expertinnen und Experten in eigener Sache werden die Interessen von MmB in der ganzen Steiermark mit eigener Stimme gegenüber Verwaltung, Politik, Wirtschaft, Medien und Öffentlichkeit ver-

treten, getreu dem Motto „Nichts über uns ohne uns!“.

Betroffene können ihre Selbstvertretung durch eine Mitgliedschaft und durch aktive Mitarbeit bei „Selbstbestimmt Leben Steiermark“ unterstützen.

INFOS: Selbstbestimmt Leben Steiermark, Eggenberger Allee 49, 8020 Graz, Tel. (0316) 90 20 89, www.sl-stmk.at, office@sl-stmk.at, [facebook.com/slstmk](https://www.facebook.com/slstmk)

Nichts ist wie es vorher war. Das Gefühl kennen viele, deren Leben durch den Verlust einer nahestehenden Person oder durch eine schwere Krankheit von einem Tag auf den anderen plötzlich auf den Kopf gestellt scheint. Wie gut, wenn man dann ein Netz von Freunden und Angehörigen hat, die einen auffangen und zuhören, wenn man Ansprache braucht. Aber auch die geduldigsten Zuhörer stoßen an ihre Grenzen und können oftmals den Schmerz nicht in dieser Weise nachempfinden, wie es nur ein direkt Betroffener tun kann.

Auf Augenhöhe. Sich unter Gleichgesinnten auszutauschen, ist Wesen von Selbsthilfegruppen, in denen derzeit rund 250.000 Österreicher Unterstützung, Trost und Aussprache suchen und auch finden. Oft entstehen diese, weil Betroffene mit der Unterstützung, die sie sich bei Ärzten und in Krankenhäusern erhoffen, unzufrieden sind. Vor allem die schlechte Gesprächskultur wird bemängelt. Die Unwilligkeit und Inkompetenz bei der erwünschten oder erforderlichen Aufklärung sind weitere Kritikpunkte.

Geschützter Rahmen. Innerhalb der Gruppe wird der Betroffene selbst zum Experten, der über seine Erfahrungen in einem geschützten Rahmen berichten kann und sich verstanden wissen darf. Es geht dabei um Authentizität, Identifikation, Gleichberechtigung und Zusammenhalt. Denn die wichtigste Grundregel von Selbsthilfegruppen lautet: Es dürfen nur direkt Betroffene oder deren Angehörige an den gemeinsamen Treffen teilnehmen. Auch die Leitung der Gruppe wird stets von einem Betroffenen übernommen, der jedoch meist über eine spezielle Ausbildung verfügt.

Erfahrungsaustausch. Laut einer Studie können Selbsthilfegruppenmitglieder besser mit ihrer Krankheit umgehen, wissen genauer Bescheid und erleben sich selbst selbstbewusster und sind es auch Ärzten gegenüber. Besonders relevant sind dabei vor allem die Gespräche über die eigenen Gefühle sowie der gegenseitige Erfahrungsaustausch. Jedoch kann eine Selbsthilfegruppe immer nur ergänzend sinnvoll sein, eine professionelle medizinische oder therapeutische Behandlung kann sie nicht ersetzen.